



給食だより

10月号

秋は「食欲の秋」そして「スポーツの秋」。健康の維持には望ましい食生活と同時に運動も欠かせません。散歩に出て、園庭で思い切り遊んで、お腹を空かせて食卓に着けば食事が一層おいしく感じられます。また、カルシウムなどは食事をとっただけでは骨にはならず、太陽の日を浴びて身体を動かすことで骨を丈夫にしていけます。生活習慣の基盤となる幼児期に、身体を動かすことが好きになるような楽しい活動をしたいものです。



旬の魚を食べよう

秋はサンマやサバ、秋ザケなど、魚に脂がのる時期です。魚は、たんぱく質、脂質のほか、ビタミンも多く含まれ、栄養も豊富。骨があるため苦手な子も多いですが、食卓にのぼることで旬の時期ならではのおいしさです。

おはし使いや作法を学ぶチャンスでもあります。新米がおいしい季節。ぜひ、魚を使った和食の献立で、子どもたちの食経験を広げましょう。



ハロウィンに飾るかぼちゃ

ハロウィンはヨーロッパが起源の民族行事で、10月31日におこなわれます。この晩に死者の霊が徘徊すると信じられていたため、その魔除け



として、かぼちゃをくりぬいた中にろうそくを立てたものを飾るようになりました。欧米では仮装した子どもたちが近所をまわってお菓子をもらうほか、地域によってりんご飴を食べる習慣もあります。

★スイートポテト(4人分)★

～サツマイモの美味しい季節です～

さつまいも 450g 砂糖 40g バター(マーガリン) 30g 牛乳 70cc バニラオイル 少々 卵 少々



- ①さつまいもは蒸して柔らかくしておき、熱いうちになめらかになるまでつぶす。
- ②柔らかくしたバター、牛乳、砂糖、バニラオイル、を加えさらに混ぜる。
- ③アルミカップに入れて、塗り卵をし、200度のオーブンで10分ほど焼いて出来上がり。

～さつまいもを裏ごしするとなめらかになり、星形の口金でしぼってもかわいくできますよ！～

★さつまいものコロッケ(4人分)★

さつまいも 300g 豚ミンチ 80g 玉葱 100g 炒め油 適量 塩、胡椒、カレー粉 少々
マーガリン(バター) 10g (パン粉、小麦粉、卵、揚げ油・・・適量)

- ①さつまいもは洗って皮をむき、輪切りにして茹でて(または、蒸して)つぶす。
- ②玉葱は洗って皮をむきみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、玉葱、豚ミンチを炒め、塩、胡椒、カレー粉をふるう。
- ④①に③とマーガリンを加えて混ぜる。
- ⑤④を成形し、小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつけ、170度の油で色よく揚げる。



〈今月の食育予定〉28日(金)・・・誕生会は、ゆかりご飯と揚げたてサクサクのさつまいものコロッケなどを提供します。おやつには、旬のりんごと、米粉を使ったケーキを作ります♪

今月は、秋の味覚、栗を使った蒸しパン、れんごんの挟み焼き、柿やみかん、りんご、ハロウィンにはかぼちゃクッキーが登場します。お楽しみに！

10月の平均値

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	目標量	561kcal	14~20g	15~30g	1.6g未満	242mg
	平均値	557kcal	17.3g	20.3g	1.7g	260mg



食育の取り組み



9月の誕生会の様子です。誕生会では全員、ミッフィーちゃんのランチプレートを使用しています。普段の食器と違うので、いつもと違う雰囲気が楽しめるようです♪



↑みんなに好評なホットドック(ウィンナーとキャベツのソテー入り、卵味の2種)は、みんなとても美味しく食べていました。



*おやつは、キウイ、ミカン、クリームが添えてあるフチケーキです♪

とてもかわいかったよ♪



●月見団子です●



↑白玉団子を練る時に、ぶどうジュース、オレンジジュースを入れてこね、紫色、オレンジ色、白色の3色にきなこをかけて、見た目もかわいく仕上がりました♪



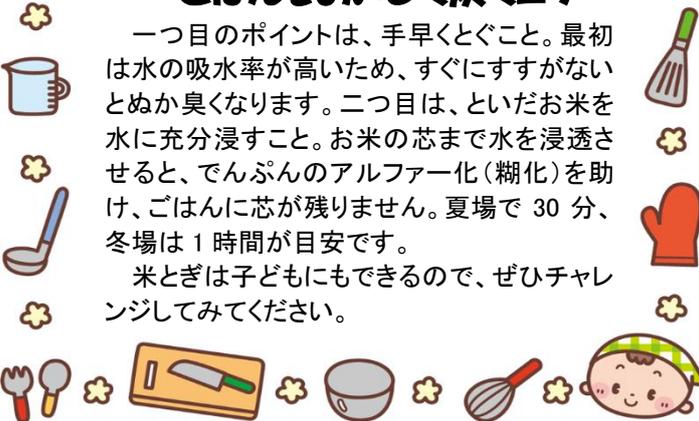
調理の豆知識



ごはんをおいしく炊くコツ

一つ目のポイントは、手早くとぐこと。最初は水の吸水率が高いため、すぐにすすがないとぬか臭くなります。二つ目は、といだお米を水に充分浸すこと。お米の芯まで水を浸透させると、でんぷんのアルファ化(糊化)を助け、ごはんの芯が残りません。夏場で30分、冬場は1時間が目安です。

米とぎは子どもにもできるので、ぜひチャレンジしてみてください。



食育クイズ



秋なすは誰に食わずなという？

①嫁 ②婿 ③子ども

A

正解は①。秋のなすは皮が薄く実が締まって

おいしいですが、体を冷やす作用があるので、涼しくなる時季には子どもを産んでほしいお嫁さんに食べさせないようにしたといわれています。

